



The Effect of Body Image and Self-Acceptance on Dieting among Early Adult Women in Fitness Studios

Winadia Warnarana Ardiani¹, Idha Rahayuningsih²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

Abstract : Aesthetic pressure in fitness environments often drives early adult women to engage in dieting influenced by psychological dynamics. This study examined the influence of body image and self-acceptance on diet behavior among early adult women in dance studios. Using a quantitative associative approach with a survey design, the study involved 139 women aged 18–40 years from Dewi Dance Studio and La Dinda Club Lamongan through saturated sampling. Data were collected using three psychological scales and analyzed with multiple linear regression using JASP software. Results showed body image and self-acceptance simultaneously influenced diet behavior significantly ($F = 10.28$; $p < 0.001$). Partially, body image had a positive effect ($\beta = 0.261$; $p = 0.001$), while self-acceptance had a negative effect ($\beta = -0.261$; $p = 0.001$), contributing 13.1% to diet behavior variance. These findings provide a foundation for readers to critically analyze the shift in dieting motives within fitness environments and the urgency of integrating psychological interventions into fitness programs.

Keywords : Body Image; Self-Acceptance; Dieting Behavior; Early Adult Women.

Pengaruh *Body Image* dan Penerimaan Diri terhadap Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal di Sanggar Senam

Abstrak : Tekanan estetika di lingkungan kebugaran sering mendorong wanita dewasa awal melakukan diet yang dipengaruhi dinamika psikologis. Penelitian ini menguji pengaruh *body image* dan penerimaan diri terhadap perilaku diet pada wanita dewasa awal di sanggar senam. Menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan desain survei, penelitian melibatkan 139 wanita berusia 18–40 tahun dari Sanggar Senam Dewi dan La Dinda Club Lamongan melalui teknik *sampling* jenuh. Data dikumpulkan menggunakan tiga skala psikologis dan dianalisis dengan regresi linier berganda berbantuan JASP. Hasil menunjukkan *body image* dan penerimaan diri berpengaruh simultan signifikan terhadap perilaku diet ($F = 10,28$; $p < 0,001$). Secara parsial, *body image* berpengaruh positif ($\beta = 0,261$; $p = 0,001$), sedangkan penerimaan diri berpengaruh negatif ($\beta = -0,261$; $p = 0,001$), dengan kontribusi 13,1% terhadap variasi perilaku diet. Temuan ini menjadi landasan bagi pembaca untuk menganalisis secara kritis pergeseran motif diet di lingkungan kebugaran serta urgensi integrasi intervensi psikologis dalam program kebugaran.

Kata kunci : *Body Image*; Penerimaan Diri; Perilaku Diet; Wanita Dewasa Awal.

Article history

Received: 02 June 2026

Revised: 17 June 2026

Accepted: 25 June 2026

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Winadia Warnarana Ardiani; winadiaardiani@umg.ac.id

PENDAHULUAN

Perilaku diet menjadi salah satu fenomena yang banyak dilakukan oleh wanita dewasa awal, terutama pada individu yang aktif mengikuti kegiatan kebugaran di sanggar senam. Perilaku diet umumnya dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan atau menjaga berat badan, memperoleh bentuk tubuh ideal, serta meningkatkan penampilan fisik. Menurut Ruderman (1986), perilaku diet merupakan upaya kognitif individu untuk membatasi dan mengontrol konsumsi makanan dalam rangka mengatur berat badan yang sering kali disertai kemungkinan kehilangan kontrol makan dalam kondisi tertentu. Selain bertujuan menjaga kesehatan, perilaku diet juga sering dipengaruhi oleh keinginan untuk memenuhi standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat.

Perilaku diet secara konseptual didefinisikan sebagai upaya pengaturan pola makan yang disengaja untuk mencapai atau mempertahankan berat badan tertentu (Maulani, 2019). Namun, dalam praktiknya, perilaku ini tidak selalu dilakukan dengan pendekatan yang sehat dan berkelanjutan. Banyak wanita dewasa awal, karena kurangnya literasi gizi atau tekanan untuk mencapai hasil instan, memilih jalur diet ekstrem seperti *very low calorie diet* (VLCD) dengan asupan hanya 400–800 kkal/hari (Juray dkk., 2021). Meskipun dapat menghasilkan penurunan berat badan cepat (20–30% dalam 12–16 minggu), pendekatan semacam ini berisiko menyebabkan gangguan metabolik, defisiensi nutrisi, hingga pola makan tidak sehat seperti siklus restriksi–*overeating*. Lebih jauh, diet yang tidak disertai perubahan gaya hidup jangka panjang sering berujung pada fluktuasi berat badan yang berulang, yang justru memperburuk citra tubuh dan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks sosial-kultural kontemporer, penampilan fisik telah menjadi salah satu aspek yang sangat diperhatikan, khususnya bagi wanita. Tuntutan untuk tampil menarik, proporsional, dan sesuai dengan standar kecantikan yang dikonstruksi oleh media, industri hiburan, maupun norma sosial sering kali menciptakan tekanan psikologis yang signifikan (Hasmalawati, 2017). Wanita dewasa awal, sebagai kelompok yang berada dalam fase transisi menuju kemandirian dan pembentukan identitas diri, cenderung lebih rentan terhadap pengaruh eksternal tersebut. Mereka tidak hanya berusaha memenuhi ekspektasi sosial, tetapi juga menginternalisasi standar kecantikan sebagai bagian dari evaluasi diri. Akibatnya, ketidaksesuaian antara citra tubuh ideal (*ideal body image*) dengan persepsi terhadap tubuh aktual (*perceived body image*) sering memicu ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), yang menjadi pemicu utama munculnya berbagai perilaku modifikasi penampilan, termasuk perilaku diet.

Dalam kondisi tersebut, peran dua konstruk psikologis kunci, yaitu *body image* dan penerimaan diri (*self-acceptance*), menjadi sangat relevan untuk dikaji. *Body image* merujuk pada persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuhnya, yang tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga afektif dan behavioral (Ogden, 2010). Dalam masyarakat modern, *body image* memiliki daya tarik yang kuat, terutama di kalangan perempuan, di mana memiliki tubuh yang menarik dan berat badan ideal sering dianggap sebagai syarat untuk mendapatkan pengakuan sosial (Salsana & Sugiasih, 2021). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh secara konsisten terbukti menjadi prediktor kuat perilaku diet pada wanita dewasa awal, karena rasa tidak percaya diri yang muncul mendorong berbagai upaya perubahan fisik (Permanasari & Arbi, 2022). Sementara itu, penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh tanpa syarat, termasuk menerima kelebihan dan kekurangan diri tanpa bergantung pada penilaian eksternal (Chamberlain & Haaga, 2001). Individu dengan penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki *body image* yang lebih positif, sehingga tidak mudah terdorong oleh standar kecantikan eksternal dan lebih mampu menjaga pola makan yang seimbang. Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri dapat memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap kritik sosial, dan memicu praktik diet yang tidak konsisten atau restriktif. Penelitian Ramadani dkk. (2023) mengonfirmasi adanya hubungan positif antara *body image* dan penerimaan diri pada wanita dewasa awal, mengindikasikan bahwa kedua konstruk tersebut saling memperkuat dan berpotensi menjadi penentu utama dalam pola perilaku kesehatan.

Fenomena tersebut secara empiris juga terlihat pada wanita yang rutin beraktivitas di lingkungan sanggar senam. Aktivitas olahraga di sanggar senam, meskipun secara objektif bermanfaat bagi kesehatan, sering kali dikaitkan erat dengan motivasi estetis yaitu keinginan untuk mencapai *body goals*, memiliki tubuh yang langsing, kencang, dan proporsional. Konteks ini menciptakan lingkungan sosial yang berpotensi memperkuat tekanan terhadap penampilan, baik dari diri sendiri maupun melalui perbandingan dengan sesama anggota. Hasil wawancara pendahuluan dengan lima wanita dewasa awal di Sanggar Senam mengungkap pola yang konsisten: seluruh subjek menunjukkan tingkat *concern with dieting* yang tinggi, ditandai oleh frekuensi memikirkan kalori, mengontrol asupan, dan menahan diri dari makanan tertentu. Namun, pola diet yang dijalankan cenderung tidak berkelanjutan, ditandai dengan fluktuasi berat badan akibat siklus pembatasan makan yang diikuti oleh makan berlebihan pasca-diet. Dari aspek *body image*, sebagian besar subjek melaporkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, bentuk tubuh, dan berat badan, yang diperparah oleh kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di lingkungan sanggar. Sementara itu, tingkat penerimaan diri mereka bervariasi: beberapa subjek mampu menerima kegagalan diet atau komentar negatif dengan lebih resilien dan memandang diet sebagai upaya menjaga kesehatan, namun sebagian lainnya cenderung merasa minder, kecewa, dan semakin ketat membatasi makan

ketika gagal mencapai target atau menerima penilaian sosial. Temuan awal ini selaras dengan studi Tarmiyati (2018) yang melaporkan bahwa mayoritas wanita dewasa muda di sanggar senam mengalami ketidakpuasan tubuh dan memilih diet sebagai strategi utama modifikasi penampilan, serta penelitian Manurung (2021) yang menunjukkan bahwa 50% partisipan wanita dewasa awal memiliki perilaku diet kategori tinggi.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara *body image*, penerimaan diri, dan perilaku diet secara terpisah atau pada populasi umum, penelitian yang secara spesifik menyoroti dinamika ketiga variabel tersebut pada wanita dewasa awal di lingkungan sanggar senam sebagai konteks sosial yang unik dengan tekanan estetis tinggi, interaksi kelompok intensif, dan motivasi olahraga yang beririsan dengan tujuan penampilan masih sangat terbatas. Kesenjangan ini menjadi dasar urgensi penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan penerimaan diri terhadap perilaku diet pada wanita dewasa awal di Sanggar Senam Dewi dan La Dinda Club. Melalui investigasi ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor psikologis yang mendasari pola diet tidak sehat, serta menjadi dasar empiris bagi pengembangan intervensi holistik yang tidak hanya berfokus pada edukasi gizi, tetapi juga pada penguatan penerimaan diri dan pembentukan citra tubuh yang realistis bagi wanita dewasa awal yang aktif berolahraga.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-asosiatif melalui metode survei. Desain ini diterapkan untuk menguji hubungan dan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial maupun simultan (Sugiyono, 2019).

Partisipan dan Teknik Sampling

Populasi penelitian adalah seluruh anggota wanita berusia 18–40 tahun yang terdaftar aktif minimal satu bulan di Sanggar Senam. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh (*saturated sampling*), sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dilibatkan sebagai responden ($N = 139$). Tidak ada prosedur penggantian partisipan selama pengumpulan data.

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan tiga skala psikologis. Skala *body image* (6 aitem) disusun berdasarkan enam dimensi Cash dan Pruzinsky (2002). Skala penerimaan diri (20 aitem) mengacu pada indikator Chamberlain dan Haaga (2001). Skala perilaku diet (10 aitem) dikembangkan dari aspek Ruderman (1986). Variabel *body image* dan penerimaan diri menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1–7 dengan *item favorable* dan *unfavorable*, sedangkan variabel perilaku diet menggunakan rentang skor 0–4 sesuai pedoman instrumen. Uji validitas menggunakan nilai *corrected item-total correlation*, dinyatakan valid apabila memiliki nilai signifikansi ($p\text{-value}$) < 0,05. Reliabilitas diuji dengan koefisien Cronbach's Alpha dengan kriteria $\alpha \geq 0,60$ (Sugiyono, 2019).

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan, seluruh aitem pada skala *body image* (6 aitem) dan perilaku diet (10 aitem) dinyatakan valid. Pada skala penerimaan diri, terdapat 8 aitem yang gugur karena memiliki korelasi negatif atau di bawah batas kriteria, sehingga tersisa 12 aitem valid. Selanjutnya, uji reliabilitas menunjukkan bahwa ketiga instrumen memiliki konsistensi internal yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha untuk *body image* sebesar 0,871, penerimaan diri sebesar 0,699, dan perilaku diet sebesar 0,693. Dengan demikian, seluruh instrumen yang telah direvisi dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Prosedur Pengumpulan Data

Kuesioner disebarikan secara daring melalui google forms setelah partisipan memberikan persetujuan informasi (*informed consent*) secara elektronik. Partisipan dijamin anonimitas dan kerahasiaan datanya. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dengan estimasi waktu 10–15 menit. Data yang tidak lengkap atau menunjukkan pola respons acak (*straight-lining*) disaring sebelum dianalisis.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.18.3.0. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas residual (Shapiro–Wilk), uji linearitas, uji multikolinearitas ($VIF < 10$ dan $Tolerance > 0,10$), serta uji heteroskedastisitas melalui inspeksi visual *scatterplot* residual. Pengujian hipotesis parsial dilakukan dengan uji- t , sedangkan hipotesis simultan diuji dengan uji- F . Tingkat signifikansi

yang ditetapkan adalah $\alpha = 0,05$. Nilai koefisien reliabilitas final dan hasil uji asumsi akan dilaporkan secara terperinci pada bagian Hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskriptif Data dan Kualitas Instrumen

Penelitian ini melibatkan 139 wanita dewasa awal (usia 18–40 tahun) yang aktif sebagai anggota Sanggar Senam Lamongan. Seluruh partisipan telah mengikuti minimal dua sesi latihan per minggu dan terdaftar sebagai anggota aktif selama sekurang-kurangnya satu bulan.

Sebelum menguji hipotesis, dilakukan evaluasi kualitas instrumen melalui uji reliabilitas dan validitas. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan konsistensi internal yang memadai untuk ketiga skala. Rincian hasil uji reliabilitas tersebut disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Reliabilitas Skala Penelitian (*Cronbach's Alpha*)

| Skala | α | SE | 95% CI LL - UL |
|-------------------|----------|-------|-------------------|
| <i>Body Image</i> | 0,871 | 0,026 | 0,821 - 0,921 |
| Penerimaan Diri* | 0,699 | 0,042 | 0,617 - 0,781 |
| Perilaku Diet | 0,693 | 0,075 | 0,547 - 0,840 |

Catatan. *Skala penerimaan diri setelah eliminasi 8 aitem tidak valid. LL = Lower Limit; UL = Upper Limit.

Selanjutnya, uji validitas menggunakan nilai *corrected item-total correlation*, di mana suatu aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai signifikansi (*p-value*) $< 0,05$. Hasil uji validitas mengonfirmasi bahwa seluruh aitem pada skala *body image* (6 aitem) dan perilaku diet (10 aitem) telah memenuhi syarat validitas. Pada skala penerimaan diri, 12 dari 20 aitem awal dipertahankan setelah penyaringan. Ringkasan hasil validitas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Validitas Konstruk (*Corrected Item-Total Correlation*)

| Skala | Jumlah Aitem Awal | Aitem Valid | p value |
|-------------------|-------------------|-------------|---------------|
| <i>Body Image</i> | 6 | 6 | <.001 - <.001 |
| Penerimaan Diri | 20 | 12* | <.001 - .003 |
| Perilaku Diet | 10 | 10 | <.001 - <.001 |

Catatan. *Delapan aitem dieliminasi karena $r < 0,30$.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari JASP, diperoleh gambaran umum mengenai skor masing-masing variabel pada sampel penelitian. Rincian statistik deskriptif dari masing-masing variabel disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (N=139)

| Variabel | Mean | SD | Min | Max |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| <i>Body Image</i> | 32.53 | 5.212 | 16.00 | 42.00 |
| Penerimaan Diri | 53.78 | 7.283 | 30.00 | 70.00 |
| Perilaku Diet | 20.70 | 4.220 | 6.000 | 40.00 |

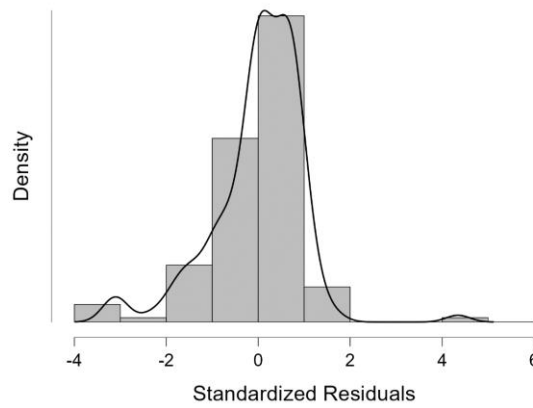
Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor *body image* partisipan berada pada angka 32,53, penerimaan diri sebesar 53,78, dan perilaku diet sebesar 20,70.

Uji Prasyarat (Asumsi Klasik)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan regresi linier berganda, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan model regresi bebas dari pelanggaran asumsi klasik.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel residual berdistribusi normal. Distribusi normalitas residual dalam penelitian ini dapat diamati pada Gambar 1.

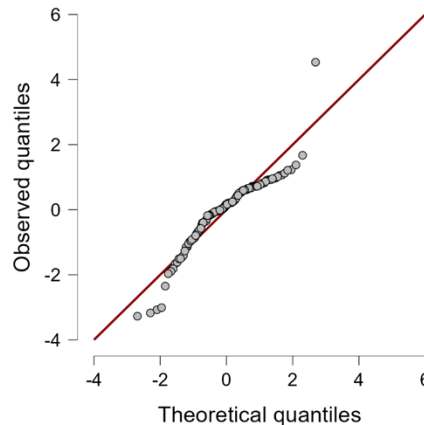


Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan Gambar 1, distribusi residual menunjukkan pola yang mendekati kurva normal dengan bentuk menyerupai lonceng. Hasil uji Shapiro-Wilk pada output JASP memperkuat temuan visual tersebut dengan nilai $W = 0,987$ dan nilai signifikansi $p = 0,214$. Karena nilai $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa bentuk hubungan antara variabel independen (*body image* dan penerimaan diri) dengan variabel dependen (perilaku diet) adalah linear. Hubungan linear antar variabel dapat diamati melalui sebaran titik pada Gambar 2.

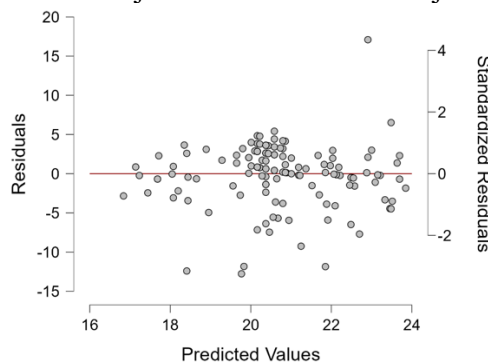


Gambar 2. Hasil Uji Linearitas (Scatterplot)

Berdasarkan Gambar 2, terlihat bahwa sebaran titik-titik berada di sekitar garis diagonal dan mengikuti pola linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas terpenuhi.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan melalui inspeksi visual pada grafik *scatterplot* antara nilai residual dengan nilai prediksi. Hasil uji heteroskedastisitas disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas (Scatterplot Residual)

Berdasarkan Gambar 3, terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak di sekitar garis horizontal (nilai residual 0), tidak membentuk pola tertentu yang jelas (seperti bergelombang, melebar, atau menyempit), serta tidak membentuk pola corong. Hal ini mengindikasikan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas.

4. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk melihat apakah terdapat korelasi yang kuat antar variabel independen. Hasil pengujian multikolinearitas dirangkum pada Tabel 4.

Tabel 4. Statistik Multikolinearitas

| Prediktor | Tolerance | VIF |
|-----------------|-----------|-------|
| Body Image | 0,999 | 1,001 |
| Penerimaan Diri | 0,999 | 1,001 |

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa nilai *Tolerance* > 0,10 dan *VIF* < 10 pada kedua prediktor, yang mengindikasikan tidak adanya masalah multikolinearitas dalam model regresi.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh *body image* (X_1) dan penerimaan diri (X_2) terhadap perilaku diet (Y). Hasil uji simultan (uji-F) disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. ANOVA – Uji Simultan

| Sumber | SS | df | MS | F | p |
|----------|---------|-----|--------|-------|--------|
| Regresi | 322,80 | 2 | 161,40 | 10,28 | < ,001 |
| Residual | 2134,50 | 136 | 15,69 | | |
| Total | 2457,30 | 138 | | | |

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji simultan menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan, $F(2, 136) = 10,28, p < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku diet.

Selanjutnya, hasil uji parsial (uji-t) yang menunjukkan arah dan besaran pengaruh masing-masing variabel terperinci pada Tabel 6.

Tabel 6. Koefisien Regresi – Uji Parsial

| Prediktor | B | SE | β | t | p |
|-----------------|--------|-------|---------|--------|--------|
| (Konstanta) | 21,938 | 3,223 | - | 6,807 | < ,001 |
| Body Image | 0,212 | 0,065 | 0,261 | 3,267 | ,001 |
| Penerimaan Diri | -0,151 | 0,046 | -0,261 | -3,259 | ,001 |

Catatan. B = koefisien tidak terstandarisasi; β = koefisien terstandarisasi.

Berdasarkan Tabel 6, *body image* berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku diet ($\beta = 0,261, t = 3,267, p = 0,001$), sedangkan penerimaan diri berpengaruh negatif signifikan ($\beta = -0,261, t = -3,259, p = 0,001$). Konstanta model sebesar 21,938 menunjukkan nilai dasar perilaku diet ketika kedua prediktor bernilai nol.

Besarnya kontribusi kedua variabel terhadap perilaku diet ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi pada Tabel 7.

Tabel 7. Ringkasan Model Regresi

| Model | R | R ² | Adj. R ² | RMSE |
|----------------|-------|----------------|---------------------|-------|
| M ₁ | 0,362 | 0,131 | 0,119 | 3,962 |

Catatan. M₁: *Body Image* + Penerimaan Diri.

Sebagaimana tertera pada Tabel 7, nilai $R^2 = 0,131$ (*Adjusted R*² = 0,119) mengindikasikan bahwa *body image* dan penerimaan diri secara bersama-sama mampu menjelaskan 13,1% variasi perilaku diet, sementara 86,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

Berdasarkan koefisien regresi tidak terstandarisasi, persamaan regresi yang terbentuk adalah: $Y = 21,938 + 0,212(X_1) - 0,151(X_2)$

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *body image* dan penerimaan diri terhadap perilaku diet pada wanita dewasa awal yang aktif di lingkungan sanggar senam. Secara keseluruhan, temuan mengonfirmasi bahwa kedua variabel tersebut tidak hanya berpengaruh secara simultan, tetapi juga memberikan kontribusi parsial yang signifikan dengan arah pengaruh yang berlawanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku diet pada wanita dewasa awal di sanggar senam ($\beta = 0,261; p = 0,001$). Temuan ini mendukung penelitian Ramadani dkk. (2023) dan Manurung (2023) yang mengemukakan bahwa wanita dewasa awal dengan perhatian tinggi terhadap penampilan tubuh cenderung lebih aktif melakukan pengaturan pola makan dan perilaku diet. Hasil ini juga sejalan dengan pendapat (Ogden, 2010) yang menyatakan bahwa *body image* tidak hanya berkaitan dengan persepsi individu terhadap tubuhnya, tetapi juga memengaruhi perilaku individu dalam menjaga maupun memodifikasi kondisi fisiknya. Lebih lanjut, studi terbaru menunjukkan bahwa konsep diri yang berfokus pada penampilan (*appearance-focused self-concept*) memiliki asosiasi yang kuat dengan peningkatan pembatasan

makan (*dietary restraint*) pada wanita muda (Nicoletta dkk., 2024). Dalam konteks kebugaran, aspirasi untuk mencapai tubuh ideal yang "bugar" (*fit ideal*) juga terbukti berkaitan dengan tingkat pembatasan makan yang lebih tinggi serta kekhawatiran yang lebih besar terhadap bentuk dan berat badan (McComb & Mills, 2022).

Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan dinamika yang sedikit berbeda dari asumsi umum yang menyatakan bahwa *body image* positif cenderung menurunkan perilaku diet. Pada penelitian ini, individu dengan *body image* yang lebih positif justru menunjukkan perilaku diet yang lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui perspektif *preventive maintenance*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan diet sebagai upaya mempertahankan bentuk tubuh dan kondisi fisik yang sudah dianggap baik, bukan semata-mata untuk memperbaiki kekurangan tubuh. Dengan kata lain, diet dilakukan sebagai bentuk pemeliharaan terhadap pencapaian fisik yang telah dimiliki. Fenomena ini sangat relevan dengan temuan Gjestrang dkk. (2024) yang menyoroti bahwa anggota klub kebugaran sering kali memiliki risiko tinggi terhadap perilaku makan tidak sehat dan kontrol diet yang kaku, yang tidak selalu didorong oleh ketidakpuasan tubuh, melainkan oleh tekanan normatif untuk mempertahankan standar fisik "bugar" dan performa tertentu.

Hasil wawancara juga memperkuat temuan tersebut. Beberapa subjek menyatakan bahwa mereka tetap menjaga pola makan meskipun telah merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Salah satu subjek mengungkapkan bahwa ia tetap mengontrol asupan makanan karena khawatir bentuk tubuhnya akan kembali berubah apabila tidak dijaga dengan baik. Subjek lain menyampaikan bahwa diet dilakukan untuk mempertahankan hasil latihan yang telah dicapai agar tidak mengalami perubahan yang tidak diinginkan. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku diet tidak selalu muncul dari ketidakpuasan tubuh, tetapi juga dari keinginan mempertahankan kondisi fisik yang telah dianggap ideal.

Penerimaan diri menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap perilaku diet ($\beta = -0,261$). Temuan ini memperkuat posisi penerimaan diri sebagai faktor protektif yang efektif. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung tidak menggantungkan harga diri pada penampilan fisik, lebih tangguh dalam menghadapi tekanan sosial terkait tubuh, dan memandang diet sebagai pilihan sadar untuk menjaga kesejahteraan, bukan sebagai mekanisme kompensasi atas ketidakpuasan diri. Interpretasi ini sejalan dengan kerangka *self-compassion* serta model penerimaan diri Chamberlain dan Haaga (2001), yang menekankan bahwa penerimaan utuh terhadap diri sendiri mengurangi kebutuhan akan modifikasi fisik yang ekstrem. Bukti empiris terbaru secara konsisten mengonfirmasi bahwa *self-compassion* dan penerimaan diri berfungsi sebagai faktor pelindung yang kuat terhadap patologi makan dan perilaku diet yang restriktif (Paranjothy & Wade, 2024). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung tidak terlibat dalam perilaku makan yang menghukum atau membatasi secara ekstrem ketika menghadapi ancaman terhadap citra tubuh mereka. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Hasmalawati (2017) yang mengungkapkan bahwa tekanan sosial dan tuntutan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dapat memengaruhi perilaku individu terkait tubuhnya. Namun, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung tidak mudah terpengaruh oleh tekanan tersebut karena mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara positif, sehingga tidak mudah terdorong melakukan perilaku diet untuk memperoleh penerimaan sosial.

Kedua dinamika tersebut tidak dapat dilepaskan dari konteks spesifik lingkungan sanggar senam. Ruang ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat berolahraga, tetapi juga sebagai arena sosial yang memperkuat perbandingan ke atas (*upward social comparison*) dengan sesama anggota atau instruktur yang dianggap memiliki tubuh ideal. Ditambah dengan tekanan normatif yang mengonstruksi diet sebagai bagian tak terpisahkan dari gaya hidup "sehat", serta motivasi instrumental yang eksplisit untuk mencapai *body goals*, lingkungan sanggar secara tidak langsung menormalisasi pengaturan makan intensif. Lingkungan kebugaran secara inheren menumbuhkan budaya di mana penampilan dan performa sangat diawasi, yang secara tidak sengaja menormalisasi makan restriktif sebagai komponen yang diperlukan dari gaya hidup "sehat" atau "bugar" (Gjestrang dkk., 2024). Konteks inilah yang menjelaskan mengapa *body image* positif tidak serta-merta menurunkan perilaku diet, melainkan justru dapat memperkuatnya sebagai bentuk konsistensi gaya hidup. Sebaliknya, penerimaan diri tetap berperan sebagai filter kritis yang melindungi individu dari terjebak dalam siklus diet yang dipaksakan oleh ekspektasi eksternal.

Berdasarkan temuan tersebut, terdapat beberapa implikasi praktis yang relevan bagi penyelenggara program kebugaran. Pertama, integrasi modul edukasi psikologis seperti literasi media, konsep *body neutrality*, dan keterampilan mengelola tekanan sosial perlu dipertimbangkan

sebagai pelengkap kurikulum latihan fisik. Kedua, pelatihan bagi instruktur senam sebaiknya tidak hanya mencakup aspek teknis kebugaran, tetapi juga kemampuan mendeteksi dini tanda-tanda perilaku diet tidak sehat serta menerapkan komunikasi yang mendukung penerimaan tubuh. Ketiga, pergeseran fokus dari "target berat badan" menuju "pencapaian fungsional" (seperti peningkatan stamina, fleksibilitas, atau konsistensi latihan) dapat membantu mengurangi tekanan estetik yang sering kali menjadi pemicu diet restriktif.

Meskipun demikian, interpretasi hasil penelitian ini perlu mempertimbangkan sejumlah keterbatasan. Desain *cross-sectional* yang digunakan membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antar variabel. Selain itu, pengumpulan data berbasis *self-report* berpotensi memunculkan bias respons, terutama pada konstruk yang sensitif seperti citra tubuh dan pola makan. Generalisasi temuan juga terbatas mengingat sampel hanya diambil dari satu sanggar senam di wilayah Lamongan, serta tidak adanya pengukuran terhadap variabel moderator potensial seperti intensitas penggunaan media sosial atau dukungan sosial. Untuk penelitian mendatang, disarankan agar mengadopsi desain longitudinal atau eksperimen guna menguji arah kausalitas, mengintegrasikan variabel mediator (misalnya regulasi emosi atau *self-efficacy*) maupun moderator, memperluas cakupan sampel ke berbagai jenis komunitas kebugaran, serta menguji efektivitas intervensi berbasis penerimaan diri secara langsung di lingkungan sanggar senam.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *body image* dan penerimaan diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku diet pada wanita dewasa awal di lingkungan sanggar senam. Secara parsial, *body image* berpengaruh positif terhadap perilaku diet, yang mengindikasikan bahwa persepsi tubuh yang lebih positif justru diiringi dengan intensitas pengaturan pola makan yang lebih tinggi. Dalam konteks kebugaran, hal ini lebih merefleksikan strategi pemeliharaan kondisi fisik dan internalisasi standar tubuh atletis daripada respons atas ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, penerimaan diri berpengaruh negatif terhadap perilaku diet, menunjukkan bahwa kemampuan menerima diri secara utuh berfungsi sebagai faktor protektif yang mengurangi kecenderungan diet restriktif atau berbasis tekanan estetik. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 13,1% variasi perilaku diet, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan program kebugaran bagi wanita dewasa awal perlu menyeimbangkan aspek fisik dengan penguatan kesejahteraan psikologis.

REFERENSI

- Bibiloni, M. D. M., Pich, J. L., Pons, J., Tur, A., & Martínez, J. A. (2007). Body image satisfaction and weight concerns among a Mediterranean adult population. *BMC Public Health*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-45>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, 10(2), 103–113. <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163–176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Gjestvang, C., Mathisen, T. F., Bratland-Sanda, S., & Haakstad, L. A. H. (2024). The risk of disordered eating in fitness club members—A cross-sectional study. *Sports*, 12(12), 343. <https://doi.org/10.3390/sports12120343>
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Juray, S., Axen, K. V., & Trasino, S. E. (2021). Remission of Type 2 Diabetes with Very Low-Calorie Diets—A Narrative Review. *Nutrients*, 13(6), 2086. <https://doi.org/10.3390/nu13062086>

- Manurung, I. (2021). Hubungan antara body image dan perilaku diet pada wanita dewasa awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1126–1131. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28434>
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9229>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2022). Eating and body image characteristics of those who aspire to the slim-thick, thin, or fit ideal and their impact on state body image. *Body Image*, 42, 101–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.005>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., & Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: How do dieters fare 5 years later? *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 559–568. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.01.009>
- Nicoletta, J., Mosco, R., Enouy, S., & Tabri, N. (2024). Momentary appearance focused self-concept is associated with dietary restraint and binge eating in female university students: An experience sampling study. *International Journal of Eating Disorders*, 57(5), 1245–1252. <https://doi.org/10.1002/eat.24170>
- Paranjothy, S. M., & Wade, T. D. (2024). A meta-analysis of disordered eating and its association with self-criticism and self-compassion. *International Journal of Eating Disorders*, 57(3), 473–536. <https://doi.org/10.1002/eat.24166>
- Permanasari, K., & Arbi, D. K. A. (2022). Pengaruh ketidakpuasan tubuh terhadap kecenderungan gangguan makan pada remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 776–788. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36592>
- Ramadani, N. T., Musawwir, & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 3(1), 225–229. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2239>
- Ruderman, A. J. (1986). Dietary restraint: A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 99(2), 247–262. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.2.247>
- Salsana, K. A., & Sugiasih, I. (2021). Perilaku diet pada perempuan ditinjau dari citra tubuh. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 234–243. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/18876>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Tarmiyati. (2018). *Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet pada wanita dewasa muda di Sanggar Senam Marion Kediri* [Skripsi, IAIN Kediri]. <http://etheses.iainkediri.ac.id/790/>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>